

## Inhalt

Vorwort	5
Was spielt beim guten Sehen alles eine Rolle?	6
Sehygiene? Was ist das? Muss ich mir jetzt die Augen mit Seife waschen?	8
Die Grundhaltung. Nein, das hat nichts mit meiner Einstellung zur Arbeit zu tun	10
Allgemeines zu den Übungen	11
Hinweise zu den Stationen	12
Augentraining- Tagebuch	16
Station 1: Palmieren	17
Station 2: Verschiedene Entfernungen sehen A	18
Station 2: Verschiedene Entfernungen sehen B	19
Station 3: Liegende Acht	20
Station 4: Blinzeln und Gähnen	21
Station 5: Pflanzenschauen	22
Station 6: Daumenübung I	23
Station 7: Daumenübung II	24
Station 8: Nah-Fernanpassung	26
Station 9: Energiepunkt 4 - Intelligenz	27
Station 10: Energiepunkt 20 - Geistige Klarheit	28
Station 11: Energiepunkt 21 - Selbstständigkeit	29
Station 12: Kleinfingerstrom	30
Station 13: Gymnastikballübung	31
Quellenverzeichnis	32
Anhang: Buchstabenblatt	
Zahlenblatt	
Blätter für Nah-Fern-Anpassung	



## Hinweis

Alle in diesem Buch beschriebenen Übungen und Tipps sind eine Sammlung aus verschiedenen funktionaloptometrischen, ganzheitlichen und alternativen Übungsprogrammen, sowie eigenen Erfahrungen. Wir, die Autorin und der Verlag, weisen ausdrücklich darauf hin, dass es sich nicht um einen Ersatz für einen kompetenten medizinischen Rat handelt. Jeglicher Inhalt erfolgt ohne Garantie oder Gewährleistung, eine Haftung jeglicher Art ist ausgeschlossen.

VORSCHAU



## Vorwort

Gerade in der heute stressigen Zeit ist Entspannung etwas, das bei vielen leider zu kurz kommt. Dies betrifft nicht nur Körper und Seele, sondern vor allem das Sehvermögen.

Knapp 90 Prozent aller Sinneseindrücke erleben wir über die Augen, die dadurch den ganzen Tag Höchstleistung leisten müssen. Hinzu kommen immer schwierigere Alltagssituationen, wie ständiges Lesen oder Bildschirmarbeit. Da unsere Augen evolutionstechnisch noch immer in der Steinzeit leben und es damals wichtiger war, den Säbelzahn tiger in der Ferne zu erkennen, als stundenlang in die Nähe fokussiert zu sein, ist das auf die Dauer mehr als anstrengend.

Die Folgen sind:

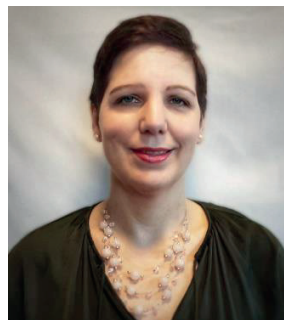
- angestregtes Sehen
- müde Augen
- gerötete Augen
- tränende Augen
- verschwommene Sicht
- Kopfschmerzen

Diese Probleme können einzeln oder isoliert auftreten. Mit guter Sehhygiene (mehr dazu später) können sie jedoch in vielen Fällen verhindert oder gemindert werden.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Erlernen der Techniken und viel Spaß bei der Ausführung, die in wirklich jedem Alter möglich ist.

Ihr Augen-Coach

Natascha Hohneder-Mühlum



Augenoptikmeisterin / Funktionaloptometristin / Sehtrainerin / Augenkinesiologin



**netzwerk  
lernen**

© Natascha Hohneder-Mühlum, Doreen Fant Verlag 2021

Bewegung auszuführen.

Der dritte wichtige Punkt ist das Scharfstellen, die sogenannte Akkommodation. Dies funktioniert über die Augenlinse, die sich wie beim Zoom eines Fotos auf verschiedene Entfernungen einstellen kann. Sie werden es schon erraten, auch hier ist wieder Muskelkraft nötig, dieses Mal von den inneren Augenmuskeln.

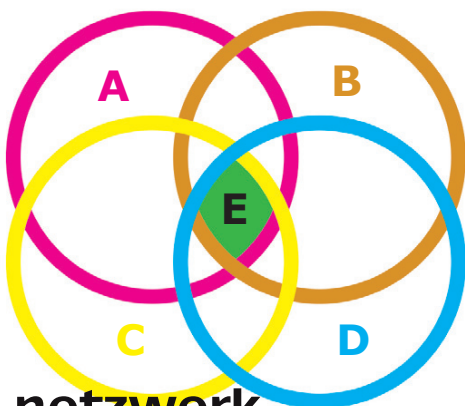
Der letzte wichtige Punkt ist die Visualisation. Nur was man kennt, kann man auch zuordnen. Stellen Sie sich einmal vor, Sie sehen einen gelben Kreis. Ein Tennisspieler würde darin vielleicht einen Tennisball erkennen, während jemand, der noch nie einen Tennisball gesehen hat, sagen würde, es handelt sich dabei um die Sonne.

Im Gehirn müssen bei der Visualisation/der Wahrnehmung viele Bereiche zusammenarbeiten. Bleiben wir mal bei dem Beispiel mit dem Tennisball. Die eine Gehirnregion sagt *das ist rund*, die nächste *es ist gelb* und die übernächste *die Oberfläche ist haarig*. Genauso arbeiten viele Hirnregionen zusammen, um am Schluss das Gesamtbild zu schaffen.

Aber was haben jetzt die einzelnen Teile mit dem Sehen zu tun?

Nur, wenn alle vier Bereiche: Augenbewegung, Winkeleinstellung, Scharfstellen und Visualisation perfekt zusammenarbeiten, kommt es zur sogenannten Vision, der Gesamtheit der visuellen Wahrnehmung. Ist nur ein Teil nicht in Ordnung, funktioniert das ganze System nicht mehr.

Damit das System nicht überlastet wird und dementsprechend gut funktioniert, gibt es einiges, was Sie dafür tun können.



- A** die Augenbewegungen
- B** die Winkeleinstellung (Vergenz)
- C** das Scharfstellen (Akkommodation)
- D** die Wahrnehmung / Visualisation
- E** Gesamtheit der visuellen Wahrnehmung




## Allgemeines zu den Übungen:



Bevor wir beginnen, ist es sinnvoll festzustellen, wie müde/verspannt die Augen im Moment gerade sind. Hierbei nutzen wir eine Skala von 0-10.

0 bedeutet überhaupt nicht verspannt, 10 bedeutet, es könnte schlimmer nicht mehr sein. Diese Einteilung macht man nach dem Gefühl, wie es den Augen gerade geht.

Für Kinder eignet sich eine dreiteilige Skala.

		
sehr gut	verspannt, müde	sehr müde, Schmerzen

Jetzt suchen wir uns ein bis zwei der Übungen aus und führen diese entsprechend aus.

Am Ende nehmen wir wieder die Skala zur Hand, um die Höhe der Müdigkeit/Verspannung frisch einzuschätzen.

Gerne können natürlich auch mehrere der Übungen hintereinander durchgeführt werden.




Falls Sie Brillenträger sind, führen Sie die Übungen am besten immer ohne Brille aus. Kontaktlinsenträger müssen ihre Kontaktlinsen dazu nicht herausnehmen, können es jedoch gerne tun.

Zu jeder Station ist ein kurzer Hinweis vorab gegeben. Am besten werden die Erfahrungen mit den Übungen im Augenentspannung-Tagebuch festgehalten, um die besten für sich herauszufinden und diese in Zukunft regelmäßig anzuwenden.

## Station 1: Palmieren



Vor der Übung? Wie fühlen sich deine Augen an?

		
---	---	--

- 1 Setze dich auf einen Stuhl an den Tisch.
- 2 Nun reibst du deine Handflächen aneinander, bis sie richtig warm sind.
- 3 Forme mit den Händen nun Kühlen, wie wenn du Bonbons hältst. Als Beispiel siehst du hier das rechte Auge abgedeckt.
- 4 Schließe deine Augen und bedecke sie mit den Händen, so dass sich deine Finger über der Nase kreuzen. Deine Ellenbogen stützt du bequem auf der Tischplatte ab.
- 5 Spüre die Wärme und bleibe für 30 Sekunden oder eine Minute ganz ruhig sitzen. Spürst du, wie gut das deinen Augen tut?
- 6 Öffne nun ganz langsam deine Augen, die Hände bleiben ruhig. Dann bewegst du die Finger langsam auseinander, so dass erst wenig und dann immer mehr Licht zu deinen Augen kommt. Wenn die Finger weit auseinander sind, kannst du die Hände herunternehmen.




Nach der Übung? Wie fühlen sich deine Augen an?

		
---	---	--

### Station 3: Liegende Acht



Vor der Übung? Wie fühlen sich deine Augen an?

		
---	---	--

- 1 Forme mit der rechten Hand eine Kuhle und decke damit das rechte Auge ab. Das Auge bleibt unter der Hand offen.



- 2 Stelle dir auf der Wand eine liegende Acht vor!
- 3 Fahre die liegende Acht nun mit dem linken Auge nach, 5 Mal rechts herum und 5 Mal links herum.



- 4 Tausche nun die Augen. Decke das linke Auge ab und fahre die liegende Acht je 5 Mal in beide Richtungen nach.
- 5 Schließe nun beide Augen und fahre die liegende Acht je 5 Mal in beide Richtungen nach.
- 6 Öffne nun beide Augen und fahre die liegende Acht je 5 Mal in beide Richtungen nach.

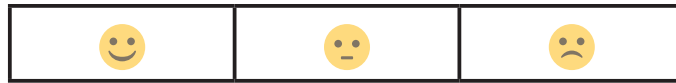
Nach der Übung? Wie fühlen sich deine Augen an?

		
---	---	--

## Station 7: Daumenübung II



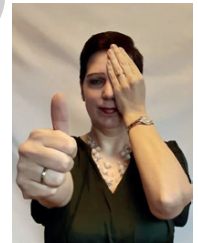
Vor der Übung? Wie fühlen sich deine Augen an?



**1** Forme mit der rechten Hand eine Kuhle und decke damit das rechte Auge ab. Dabei bleibt das Auge unter der Hand offen.

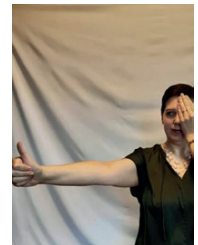


**2** Strecke den linken Arm aus, den Daumen nach oben gerichtet, die restlichen Finger zur Faust geschlossen.



**3** Schaue auf den Daumnagel und bewege den ausgestreckten Arm waagrecht nach rechts und nach links, immer soweit nach außen, bis du den Daumen gerade noch sehen kannst.

Dies wiederholst du 10 Mal. 



**4** Nun bewegst du den Daumen senkrecht nach oben und unten. Auch wieder 10 Mal.

